

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 15.00 – 15.30

Vesijumppa uimahallissa

klo 17.00 – 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 10.00 – 20.00, kuntosali klo 20 saakka.

Maanantai

klo 7.00 – 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 – 10.00

Tervetuloinfo ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti

klo 10.00 alkaen

Toimiva-testit alkavat. Henkilökohtaiset ajat jaetaan saapumisen yhteydessä.

klo 10.30 – 11.30

Day Spa hoito-osaston ja parturi-kampaamo Eeva-Liisa Signaturen asiantuntijaluento, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin!

klo 11.30 – 12.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 12.30 – 13.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.30 – 15.00

Asiantuntijan tietoisuus: Mitä kehonkoostumus kertoo sinusta? Kehonkoostumusmittaus osana hyvinvointia



klo 15.00 - 15.30 Mahdollisuus tehdä ajanvarauksia kehonkoostumusmittauksiin
klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Tiistai

klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 10.00 - 11.00 Sauvakävelyä merellisessä maastossa. (kokoontuminen
hotellin aulaan)
klo 12.30 - 13.30 Lounas Puutarhasalissa
klo 14.00 - 15.00 Bingo
klo 15.30 - 16.30 Asiantuntijaluentoa ja keskustelua: Hyötyliikunta - Osana
kokonaisvaltaista hyvinvointia
klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
klo 19.30 alkaen Tanssit
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Keskiviikko

klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti
klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 8.30 - 9.00 Kevyt aamujumppa raikkaassa ulkoilmassa
klo 10.30 - 12.00 Kädentaito paja - muisto kotiin viemiseksi

KYLPYLÄHOTELLI
(kokoontuminen hotellin aulaan)
SANI
Kalajoki Resort & Spa

klo 13.00 - 14.00 Lounas Puutarhasalissa
klo 15.30 - 16.30 Vesijumppa uimahallissa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen
klo 17.30 - 18.30 Päivällinen Puutarhasalissa
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Torstai

klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti
klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 10.30 - 11.30 Luonto kuntosalina aktiviteetti ulkona - Kevyttä ja mieltä
hellivää liikuntaa luonnon helmassa
(kokoontuminen hotellin aulaan)
klo 12.30 - 13.30 Lounas Puutarhasalissa
klo 14.00 - 15.00 Pähkinää purtavaksi - aivojumppaa
klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Perjantai

klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti
klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 10.00 - 11.00 Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta (Aaltosali)
klo 11.00 - 12.00 Lounas Puutarhasalissa
klo 12.00 Huoneiden luovutus

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

Polkupyöriä lainattavissa

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Kalajoen Kylpylähotelli Sani Oy

Lepoa hoivaamisesta

sis. 30 min hoito

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Malliohjelma 2017

Maanantai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 14.30 - 15.30

Tervetuloa info ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti

klo 16.00 - 16.30

Vesijumppa kylpylässä

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 21.00 saakka.

Tiistai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 11.30 - 12.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 12.30 - 13.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 16.00 - 16.30

*Asiantuntijan tietoisuus: Mitä kehonkoostumus kertoo sinusta?
Kehonkoostumusmittaus osana hyvinvointia*

klo 16.30 - 17.00

Mahdollisuus tehdä ajanvarauksia kehonkoostumusmittauksiin

klo 18.00 - 19.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Keskiviikko

klo 7.00 - 9.00

Aamu-uinti mahdollisuus

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 8.30 - 9.00

*Kevyt aamujumppa raikkaassa ulkoilmassa
(kokoontuminen hotellin aulaan)*

klo 9.30 - 11.00

Asiantuntijaluento ja keskustelua: Ravinnosta vireyttä

klo 13.00 - 14.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.30 - 15.30

Lempeää kehonhuoltoa, varaudu joustaviin vaatteisiin

klo 17.30 - 18.30

Päivällinen Puutarhasalissa

*Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.*

Torstai

klo 7.00 - 9.00

Aamu-uinti

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.30 - 11.00

*Asiantuntijaluento ja keskustelua: Hyötyliikunta osana
kokonaisvaltaista hyvinvointia*

klo 12.30 - 13.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 17.30 - 18.30

Päivällinen Puutarhasalissa

*Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali
vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo
14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.*

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Perjantai

klo 7.00 - 9.00	Aamu-uinti
klo 7.00 - 9.30	Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 10.30 - 11.30	Vesijumppa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen (Pukuhuoneiden ovet avataan 15 min ennen)
klo 12.30 - 13.30	Lounas Puutarhasalissa
klo 14.00- 15.00	Asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni, nuku hyvin voi paremmin
klo 17.30 - 18.30	Päivällinen Puutarhasalissa Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Lauantai 16.4.

klo 8.00 - 10.00	Aamu-uinti
klo 7.00 - 9.30	Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa
klo 10.00 - 11.00	Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta (Aaltosali)
klo 11.00 - 12.00	Lounas Puutarhasalissa
klo 12.00	Huoneiden luovutus

Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiiakarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Langaton Internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

Polkupyöriä lainattavissa



Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 16.30 - 17.30

Päivällinen Puutarhasalissa

klo 18.00 alkaen

Koko perheen elokuvailta

(Iltapala otettavissa mukaan päivällisen yhteydestä)

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 19.00 saakka, WelMed-kuntosali avoinna klo 19.00 saakka.

Sisäleikkipuisto klo 20.00 saakka.

Maanantai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 10.00

Tervetuloa info. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti (Aaltosali)

klo 10.30 - 11.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen - tullaan tutuiksi muiden perheiden kanssa (Aaltosali)

klo 11.30 - 12.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00 - 16.00

Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa eri-ikäiset lapset huomioiden.

Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito

klo 14.30 - 15.30

Aikuisille asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni - kun kotona nukutaan hyvin voidaan paremmin



klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

(Iltapala otettavissa mukaan päivällisen yhteydestä)

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, WelMed-kuntosali avoinna klo 8.00 - 21.00. Sisäleikkipuisto klo 9.00 - 20.00.

Tiistai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 11.00

Eri-ikäiset lapset huomioiden liikunnallisia leikkejä ja pelejä ulkona (kokoontuminen hotellin vastaanottoon)

Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito (Aaltosali)

klo 9.30 - 10.30

Asiantuntijaluento ja keskustelua vanhemmille: Miten koko perhe voi energisemmin arjen karusellissa?

klo 11.30 - 12.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00 alkaen

Koko perheen omatoiminen kuvasuunnistus, aloitus hotellin vastaanotosta.

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

(Iltapala otettavissa mukaan päivällisen yhteydestä)

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, WelMed-kuntosali avoinna klo 8.00 - 21.00. Sisäleikkipuisto klo 9.00 - 20.00.

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Keskiviikko

<i>klo 7.00 - 9.00</i>	<i>Aamu-uinti mahdollisuus</i>
<i>klo 7.00 - 9.30</i>	<i>Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa</i>
<i>klo 10.00 - 11.00</i>	<i>Koko perheen leikkimieliset Sanin olympialaiset ulkona</i>
<i>klo 11.30 - 12.30</i>	<i>Lounas Puutarhasalissa</i>
<i>klo 14.00 - 16.00</i>	<i>Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito (Lainesali)</i>
<i>klo 17.30 - 18.30</i>	<i>Päivällinen Puutarhasalissa</i>
<i>klo 19.00 - 20.00</i>	<i>Koko perheen omatoiminen illanvietto ja makkaranpaistoa ravintolan takapihalla sijaitsevalla terassilla ja kodassa.</i>
	<i>Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, WelMed-kuntosali avoinna klo 16.00 - 21.00.</i>
	<i>Sisäleikki puisto klo 9.00 - 20.00.</i>

Torstai

<i>klo 7.00 - 9.00</i>	<i>Aamu-uinti mahdollisuus</i>
<i>klo 7.00 - 9.30</i>	<i>Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa</i>
<i>klo 9.30 - 11.30</i>	<i>Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito (Lainesali)</i>
<i>klo 11.30 - 12.30</i>	<i>Lounas Puutarhasalissa</i>
<i>klo 15.00 - 16.00</i>	<i>Sani kissan venyttelytuokio lapsille</i>
<i>klo 16.30 - 17.30</i>	<i>Päivällinen Puutarhasalissa</i>
	<i>(Iltapala otettavissa mukaan päivällisen yhteydestä)</i>
	<i>Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00. WelMed-kuntosali avoinna klo 8.00 - 21.00.</i>
	<i>Sisäleikki puisto klo 9.00 - 20.00.</i>



Perjantai

<i>klo 7.00 - 9.00</i>	<i>Aamu-uinti mahdollisuus</i>
<i>klo 7.00 - 9.30</i>	<i>Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa</i>
<i>klo 9.30 - 10.30</i>	<i>Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta (Aaltosali)</i>
<i>klo 11.00 - 12.00</i>	<i>Lounas Puutarhasalissa</i>
<i>klo 12.00 mennessä</i>	<i>Huoneiden luovutus</i>

Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt aikuisille ja lapsille erilaisia kellukkeita

Hiekkaleluja lainattavissa vastaanotosta

Polkupyöriä lainattavissa

Langaton internetyhteys

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 15.30 – 16.00

Vesijumppa uimahallissa

klo 17.00 – 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 11.00 – 19.00, kuntosali klo 19 saakka.

Maanantai

klo 7.00 – 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 – 10.00

Tervetuloinfo ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti (Aaltosali)

klo 10.30 – 11.30

Day Spa hoito-osaston ja parturi-kampaamo Eeva-Liisa Signaturen asiantuntijaluento, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin!

klo 12.00 – 13.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 13.30 – 14.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 14.30 – 15.00

Asiantuntijan tietoisuus: Mitä kehonkoostumus kertoo sinusta? Kehonkoostumusmittaus osana hyvinvointia



klo 15.00 – 15.30

Mahdollisuus tehdä ajanvarauksia kehonkoostumusmittauksiin

klo 17.00 – 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00, kuntosali klo 8.00 – 21.00.

Tiistai

klo 7.00 – 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.30 – 10.00

*Venyttävä ja kehoa herättelevä aamujumppa ulkona
(kokoontuminen hotellin aulaan)*

klo 11.00 – 12.30

Asiantuntijaluento ja keskustelua: Hyötyliikunta – osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luennon lomassa niska-hartia elvytys.

klo 12.30 – 13.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00 – 15.00

Bingo

klo 15.30 – 16.30

Sauvakävelyä merellisessä maastossa. (kokoontuminen hotellin aulaan)

klo 17.00 – 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

klo 20.30 alkaen

Tanssit (LobbyBar)

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 – 21.00, kuntosali klo 8.00 – 21.00.

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Keskiviikko

<i>klo 7.00 - 9.30</i>	<i>Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa</i>
<i>klo 9.00 - 9.30</i>	<i>Kevyt aamujumppa raikkaassa ulkoilmassa (kokoontuminen hotellin vastaanottoon)</i>
<i>klo 10.00 - 11.30</i>	<i>Kädentaito paja - muisto kotiin viemiseksi</i>
<i>klo 12.00 - 13.00</i>	<i>Lounas Puutarhasalissa</i>
<i>klo 15.00 - 16.00</i>	<i>Vesijumppa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen</i>
<i>klo 17.00 - 18.00</i>	<i>Päivällinen Puutarhasalissa</i>
	<i>Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.</i>

Torstai

<i>klo 7.00 - 9.30</i>	<i>Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa</i>
<i>klo 10.30 - 11.30</i>	<i>Liikuntatuokio: Luvassa monipuolista liikuntaa. Varaudu joustaviin vaatteisiin</i>
<i>klo 12.00 - 13.00</i>	<i>Lounas Puutarhasalissa</i>
<i>klo 14.30 - 15.30</i>	<i>Pähkinää purtavaksi - aivojumppaa</i>



klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00

Perjantai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 10.00 - 10.30

Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta
(ravintolan tilat)

klo 11.00 - 12.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 12.00

Huoneiden luovutus ja hyvää kotimatkaa

Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Langaton internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 15.00 - 16.00

Koko perheen yhteinen vesipeuhu ja aarteiden etsintää tropiikin kätköistä

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali

vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 9.00 - 19.00, kuntosali klo 19 saakka.

Maanantai

klo 6.30 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 10.00

Tervetuloa info. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti

klo 10.00 - 11.00

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 11.30 - 12.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 12.30 - 13.30

Lapsille askartelutuokio. Taiteillaan muisto kotiin viemiseksi.

klo 14.00 - 16.00

Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa eri-ikäiset lapset huomioiden. Yli 12-vuotiaille ilmakiekko- ja biljarditurnaus. Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito.

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

klo 19.00 - 21.00

Koko perheen elokuvailta

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali

vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 17.00 - 21.00.



Tiistai

- klo 6.30 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*
- klo 9.30 - 10.30 Asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni - kun kotona nukutaan hyvin, voidaan paremmin*
- klo 9.00 - 11.00 Eri-ikäiset lapset huomioiden liikunnallisia leikkejä ja pelejä.*
Yli 12-vuotiaille kurlinkia Kalajokisittain sekä tutustumista turvallisesti kuntosalilaitteisiin.
Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito.
- klo 11.30 - 12.30 Lounas Puutarhasalissa*
- klo 14.00 - 15.00 Lapsille musiikkipitoinen liikunta- ja leikkihetki*
- klo 16.00 - 17.00 Koko perheen hiekkaolympialaiset (kokoontuminen hotellin vastaanottoon)*
- klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa*
- klo 18.30 - 19.30 Koko perheen omatoiminen kuvasuunnistus (lähtö vastaanotosta)*
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 16.00 - 21.00.

Keskiviikko

- klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus*
- klo 6.30 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*
- klo 9.00 - 11.00 Eri-ikäiset lapset huomioiden liikunnallisia leikkejä ja pelejä ulkona.*
Yli 12-vuotiaille lumifutis turnaus.
Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito.
- klo 9.30 - 10.30 Asiantuntijaluento ja keskustelua vanhemmille: Ravinnosta vireyttä*
- klo 11.30 - 12.30 Lounas Puutarhasalissa*
- klo 14.30 - 15.30 Lapsille satutuokio ja rentoutuminen*
- klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa*



klo 19.00 - 21.00 Koko perheen omatoiminen makkaranpaistoilta ja pihapelejä ravintolan takapihalla sijaitsevalla kodalla.
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 16.00 - 21.00.

Torstai

klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus

klo 6.30 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 11.00 Eri-ikäiset lapset huomioiden liikunnallisia leikkejä ja pelejä ulkona.
Yli 12-vuotiaille tutustumista frisbeegolfiin
Alle 3-vuotiaille maksuton lastenhoito.

klo 11.30 - 12.30 Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00- 15.00 Lasten motoriikkarata

klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa

klo 19.00 - 21.00 Koko perheen elokuvailta
Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 16.00 - 21.00.

Perjantai

klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus

klo 6.30 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 10.00 Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta (Aaltosali)

klo 11.00 - 12.00 Lounas Puutarhasalissa

klo 12.00 mennessä Huoneiden luovutus

KALAJOKI 
Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:
resort 

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta huoneeseen - ihaile upeaa merta!

Internetyhteys ja tietokone sekä tablettikoneita lainattavissa vastaanotosta

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

KALAJOKI 
resort

Kylpylähotelli Sani Kylpylä SaniFani Top Camping

Jukupolku 5, 85100 KALAJOKI

www.kalajokiresort.fi

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 15.00 - 15.30

Vesijumppa uimahallissa

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 11.00 - 19.00, kuntosali klo 19 saakka.

Maanantai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 10.00

Tervetuloa info ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti

klo 10.30 - 11.30

Day Spa hoito-osaston ja parturi-kampaamo Eeva-Liisa Signaturen asiantuntijaluento, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin!

klo 11.30 - 12.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 12.30 - 13.30

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.30 - 15.00

Asiantuntijan tietoisuus: Mitä kehonkoostumus kertoo sinusta? Kehonkoostumusmittaus osana hyvinvointia

klo 15.00 - 15.30

Mahdollisuus tehdä ajanvarauksia kehonkoostumusmittauksiin

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa



Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Tiistai

- klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*
- klo 9.00 - 9.30 Venyttävä ja kehoa herättelevä aamujumppa ulkona
(kokoontuminen hotellin aulaan)*
- klo 11.00 - 12.00 Asiantuntijaluento ja keskustelua: Hyötyliikunta - osana kokonaisvaltaista hyvinvointia*
- klo 12.00 - 13.00 Lounas Puutarhasalissa*
- klo 14.00 - 15.00 Sauvakävelyä merellisessä maastossa sekä lopuksi asiantuntijaluento ja keskustelua kodalla: Luonto voimavarana
(kokoontuminen hotellin aulaan)*
- klo 17.00 - 18.00 Päivällinen Puutarhasalissa*
- klo 19.30 alkaen Tanssit (LobbyBar)*
- Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.*

Keskiviikko

- klo 7.00 - 9.30 Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*
- klo 7.00 - 9.00 Aamu-uinti mahdollisuus*
- klo 10.00 - 11.00 Monipuolista sisäliikuntaa, varaudu joustaviin liikuntavaatteisiin*



klo 12.00 - 13.00 *Lounas Puutarhasalissa*

klo 14.00 - 15.30 *Asiantuntijaluento ja keskustelua: Ravinnosta vireyttä*

klo 17.00 - 18.00 *Päivällinen Puutarhasalissa*

klo 18.00 - 20.00 *Mahdollisuus ryhmän omaan aikaan ja vertaistukeen*

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Torstai

klo 7.00 - 9.30 *Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*

klo 7.00 - 9.00 *Aamu-uinti mahdollisuus*

klo 9.15 - 10.15 *Vesijumppa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen*

klo 12.00 - 13.00 *Lounas Puutarhasalissa*

klo 14.00 - 15.00 *Asiantuntijaluento ja keskustelua: Uni, nuku hyvin voi paremmin*

klo 17.00 - 18.00 *Päivällinen Puutarhasalissa*

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 8.00 - 21.00.

Perjantai

klo 7.00 - 9.30 *Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*

klo 7.00 - 9.00 *Aamu-uinti mahdollisuus*

klo 9.00 - 10.00 *Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta*

klo 11.00 - 12.00 *Lounas Puutarhasalissa*

klo 12.00 mennessä *Huoneiden luovutus*



Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Langaton internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

Polkupyöriä lainattavissa

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Sunnuntai

klo 14.00 alkaen

Majoittuminen

klo 15.00 - 15.30

Vesijumppa kylpylässä

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän allas- ja saunaosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 11.00 - 19.00, kuntosali klo 19 saakka.

Maanantai

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.00 - 10.00

Tervetuloa info ja talokierros. Lomapaikkaan ja -ohjelmaan tutustuminen sekä loman tavoitteiden läpikäynti

klo 10.30 - 11.30

Day Spa hoito-osaston ja parturi-kampaamo Eeva-Liisa Signaturen asiantuntijaluento, opastustilaisuus ja mahdollisuus tehdä hoitoaikavarauksia: Hyvinvointi on myös itsensä hoitamista. Hyvä olo näkyy ulospäin! (kokoontuminen hoito-osaston aulaan)

klo 11.30 - 12.30

Ohjattu toisiin tutustuminen ja ryhmäytyminen

klo 12.00 - 13.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00 - 14.30

Asiantuntijan tietoisuus: Mitä kehonkoostumus kertoo sinusta? Kehonkoostumusmittaus osana hyvinvointia



klo 14.30 - 15.00 *Mahdollisuus tehdä ajanvarauksia kehonkoostumusmittauksiin*

klo 17.00 - 18.00 *Päivällinen Puutarhasalissa*

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 7.00 - 21.00.

Tiistai

klo 7.00 - 9.30 *Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*

klo 8.30 - 9.00 *Venyttävä, koko kehoa herättelevä aamujumppa ulkona*

klo 10.00 - 11.30 *Asiantuntijaluento ja keskustelua: Hyötyliikunnan tärkeys kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia*

klo 12.00 - 13.00 *Lounas Puutarhasalissa*

klo 14.00 - 15.00 *Sauvakävelyä merellisessä maastossa (kokoontuminen hotellin aulaan)*

klo 17.00 - 18.00 *Päivällinen Puutarhasalissa*

klo 19.30 alkaen *Tanssit (LobbyBar)*

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 7.00 - 21.00

Keskiviikko

klo 7.00 - 9.00 *Aamu-uinti*

klo 7.00 - 9.30 *Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa*

klo 9.00 - 10.00 *UKK kävelytesti (Kokoontuminen hotellin vastaanottoon)*

klo 11.00 - 12.00 *Asiantuntijaluento ja keskustelua: Ravinnosta vireyttä*

klo 12.00 - 13.00 *Lounas Puutarhasalissa*

klo 15.00 - 16.30 *Asiantuntijaluento ja keskustelua aiheesta: Uni, nuku hyvin voi paremmin*

KYLPYLÄHOTELLI
SANI

Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 7.00 - 21.00.

Torstai

klo 7.00 - 9.00

Aamu-uinti

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 9.30 - 10.30

Monipuolista sisäliikuntaa. Varaudu joustaviin vaatteisiin.

klo 11.00 - 12.00

Vesijumppa uimahallissa ja opastusta oikeaan vesiliikkumiseen

klo 12.00 - 13.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 14.00 - 15.00

Testitulosten läpikäynti ja 30min lempeä liikuntahetki, varaudu joustaviin ja kevyisiin vaatteisiin

klo 17.00 - 18.00

Päivällinen Puutarhasalissa

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä hotellin WelMed-kuntosali vapaasti käytettävissä aukioloaikoina. Kylpylä avoinna klo 14.00 - 21.00, kuntosali klo 7.00 - 21.00.

Perjantai

klo 7.00 - 9.00

Aamu-uinti

klo 7.00 - 9.30

Aamiainen omaan tahtiin Puutarhasalissa

klo 10.00 - 11.00

Palautetilaisuus, keskustelua ja yhteenveto viikosta

klo 11.00 - 12.00

Lounas Puutarhasalissa

klo 12.00

Huoneiden luovutus

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi

Lomalaisille on käytössä veloituksetta loman aikana mm. seuraavat harrastevälineet:

Virallinen reititetty sauvakävelypuisto ja kävelysauvat

Kiikarit lainattavissa vastaanotosta - ihaile upeaa merta!

Internetyhteys

Lauta- ja pihapelit

Vesijuoksuvyöt ja erilaisia kellukkeita

Pyöriä lainattavissa

KYLPYLÄHOTELLI
SANI 
Kalajoki Resort & Spa

Jukupolku 5, 85100 Kalajoki
p. (08) 4692 500
myynti@kalajokiresort.fi
www.kalajokiresort.fi